



人生大事你要識：香港安寧服務

陳麗雲教授

賽馬會安寧頌計劃總監

馮曉青博士

賽馬會安寧頌計劃高級訓練主任

捐助機構 Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

合作夥伴 Project Partner:

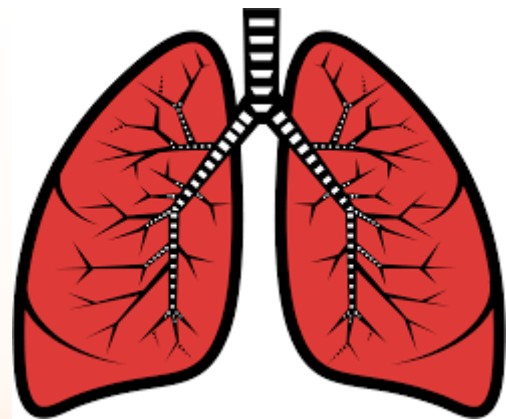
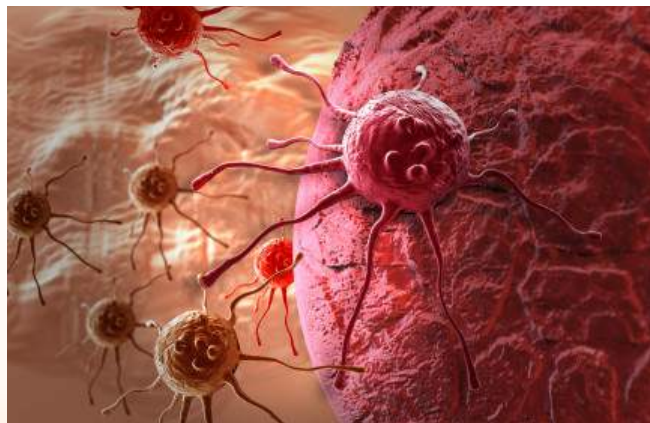


Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong

香港大學社會科學學院

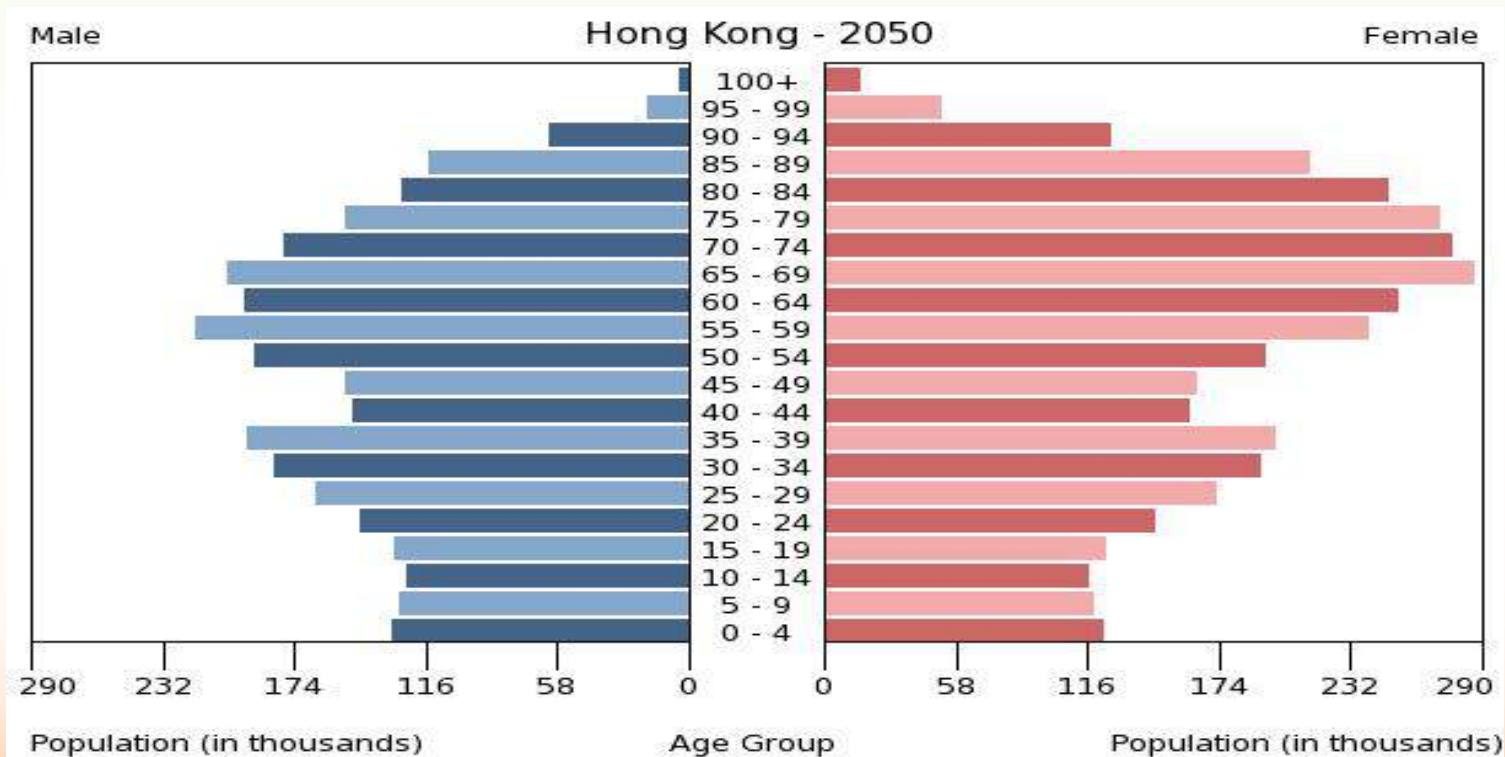
有多少人正面對生命晚期？

- 2013年，香港有43,397人死亡，當中32%死於癌症，22.5%死於循環系統疾病，21.4%死於呼吸道疾病



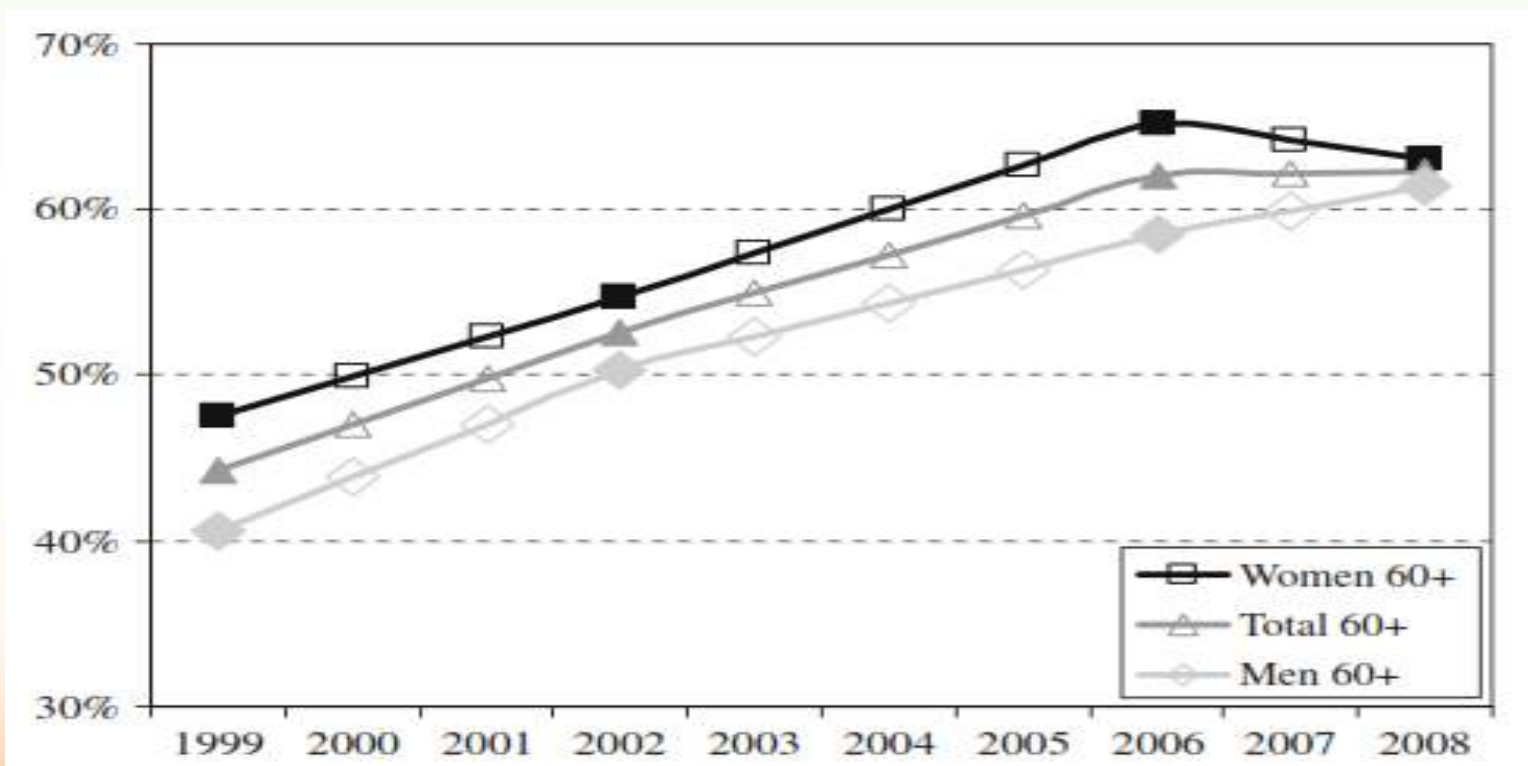
有多少人正面對生命晚期？

- 人口老化：2041年，65歲以上長者人口將上升至30%



有多少人正面對生命晚期？

- 60歲以上人口中，超過60%的人有一種以上的長期病患



生命晚期的轉變

- 身體轉變：體力變差，身體痛楚、症狀和不適...
- 日常生活：需要依賴身人照顧
- 心理社交：心情低落、氣憤、焦慮、失望...
- 心靈：質疑自己的價值、人生意義和信仰...



其實...

我們每一天都正在步向生命晚期，

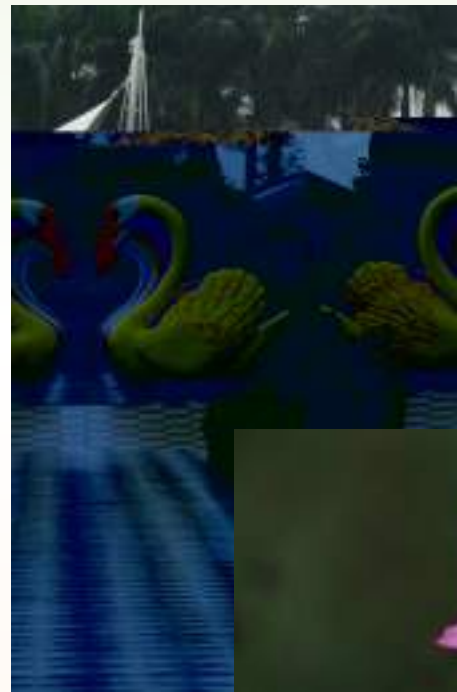
病不能夠控制，如何**生活**卻可以**選擇**

練先生的抉擇

- <http://foss.hku.hk/jcecc/zh/%E5%BF%83%E5%AE%89-%E2%80%A7-%E5%AE%B6%E5%AF%A7/>



練先生的作品



玉妹，你想怎樣過？



自主自決
食得開心

晚期生命的自主自決

- 2015年的英國國民調查發現，晚期生命的抉擇主要圍繞七個主題：

在哪裡接受照顧？
在哪裡過身？

自己可以參與照顧
決定嗎？

自己可以選擇
有質素的照顧服務？

自己可以選擇
適合自己的服務嗎？

自己可以選擇
身心社靈全人照顧
嗎？

自己可以選擇
讓誰人知道自己的
意願嗎？

自己可以選擇
誰人可以參與照顧
決定嗎？

選擇安寧照顧服務

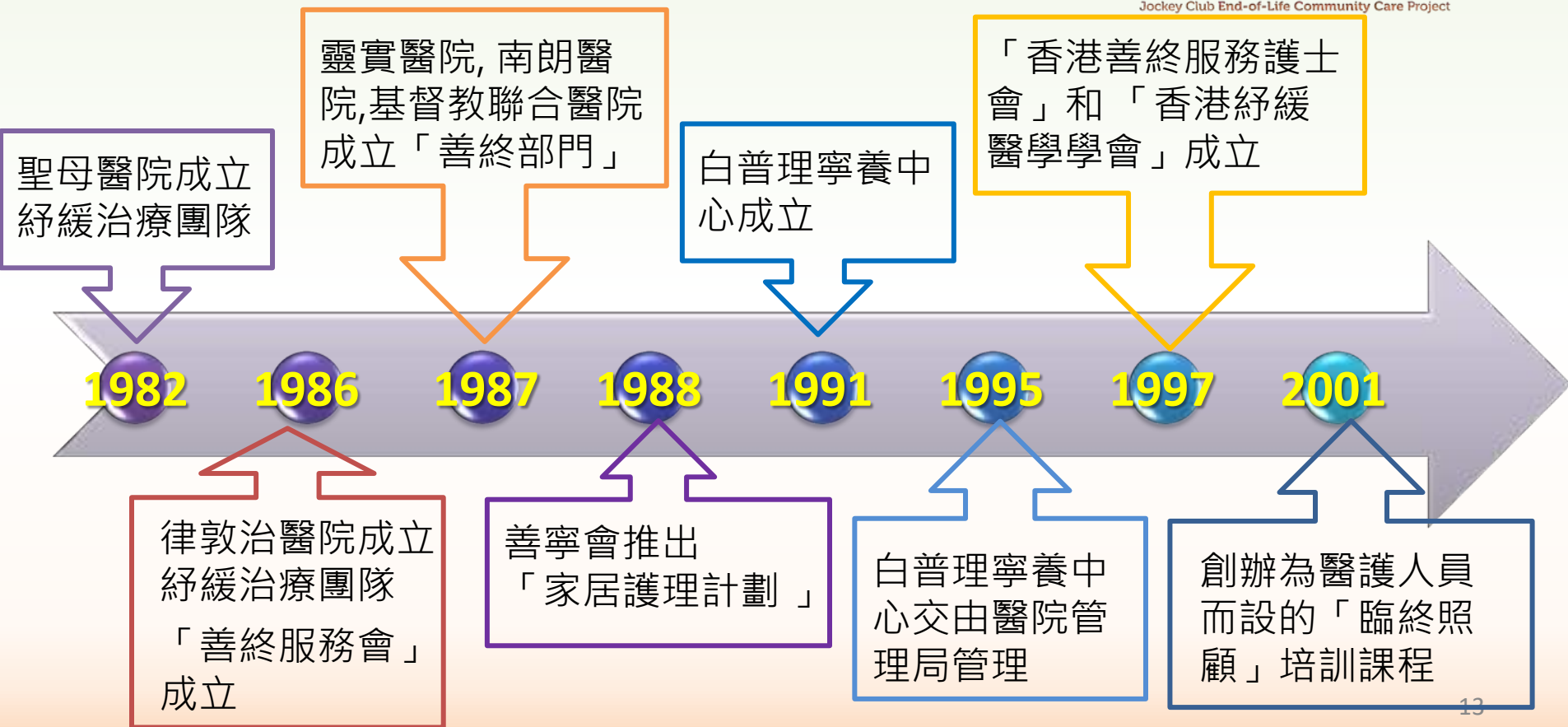
- 安寧照顧服務...由病人確診患有**不可逆轉的疾病**至過身的階段，大約**1年到6個月**的時間，透過**止痛、舒緩症狀治療、心理和精神支援**，改善**病人和家人**生活質素，從而令病人活得有尊嚴。

善終運動

- 60年代英國的善終運動改變了現代醫療制度對生命終結的看法
- Dime Cicely Saunders (1967)提倡全面考慮臨終癌症病人的需要：
 - 臨終病人的照顧服務包括身體、心理、社交及心靈的介入服務
 - 死亡是人生的一部分，不應該被忽視，更不應該將之歸咎為醫療不當的結果



安寧照顧服務—香港發展

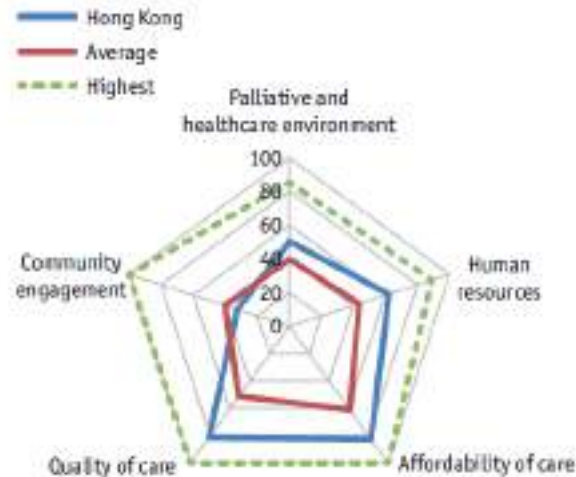


安寧照顧服務—香港發展

- 2015年的死亡質量報告，香港死亡質量排行22位



	Rank/80	Score/100
Quality of Death overall score (supply)	22	66.6
Palliative and healthcare environment	28	50.4
Human resources	20	62.1
Affordability of care	=18	82.5
Quality of care	=20	81.3
Community engagement	=38	32.5



社工在安寧照顧的角色

- 安寧社工...是社會照顧的專業人士，與**病人、家人、社區、安寧照顧團隊及相關機構**合作，由**確診疾病到哀傷適應**，支援受晚期疾病影響的病人、家人及社區，達至善生善別

社工在安寧照顧的角色

Six ambitions to bring that vision about

- 01 Each person is seen as an individual
- 02 Each person gets fair access to care
- 03 Maximising comfort and wellbeing
- 04 Care is coordinated
- 05 All staff are prepared to care
- 06 Each community is prepared to help

"I can make the last stage of my life as good as possible because everyone works together confidently, honestly and consistently to help me and the people who are important to me, including my carer(s)."



National Palliative and End of Life Care Partnership
www.endoflifecareambitions.org.uk

- 每一個人都有獨特的需要
- 每一個人都能得到安寧服務
- 提升生活質素，處理情緒需要
- 安寧照顧團隊的協調和溝通
- 為安寧照顧團隊作出準備
- 為社區作出準備

生之趣 在**生活**中尋**樂趣**

眼淚有時，歡笑有時，苦澀有時，心甜有時

我們都不過是人...

忪得

髀得

喊得

晚期生命的困擾

唔捨得

失去得

痛得

病得

我們都不過是人...

食得

玩得

傳承得

傾得

生命的樂趣

笑得

走得

行得

講得

瞓得

- 心境平和、覺醒
- 精神鬆弛
- 接納正負面情緒
- 和諧的人際關係

靈性修養

- 人生意義
- 自我完善
- 生活態度
- 宗教信仰
- 融合自然

社會

心理

理



身體

- 身體徵狀
- 健康狀況
- 生活習慣
- 接受身體限制

積極運動，鍛練肌肉

賽馬會安寧頌

JCECC

Jockey Club End-of-Life Community Care Project



高抬腿走

圓滿生命



音樂



藝術



有質素的生活



家庭、社區、
 寵物



心願

生活樂趣



製作屬於你的作品



來自藝術創作的滿足感



隨身體舞動而來的滿足感



Source: <http://www.istd.org/news/news-archive/careers-corner-dance-movement-psychotherapy/>
http://www.octaband.com/dementia_therapy.htm

隨音樂節奏而來的滿足感



酒吧歡聚

French hospital to open wine bar for terminally ill patients

Aim is to 'improve quality of patients' day-to-day existence', says head of palliative care centre in Clermont-Ferrand

Source:

<http://www.theguardian.com/world/2014/aug/01/french-hospital-open-wine-bar-terminally-ill-patients-clermont-ferrand>

不一樣的寵愛



Photo: The Good Dog Foundation
Source: Fleishman et al., 2015; *J Community Supportive Oncol*

生活，而不是生存





A true Wonder Woman! Woman battling breast cancer dresses up as her favourite superhero for her final day of chemo

• Danielle Javernig, 43, was diagnosed with breast cancer in May this year

愛 · 觸動

Comfort TouchSM

*can enhance the quality of life for anyone
in need of a caring touch.*



Dream Foundation brings joy to family reunion : As end of life nears, veteran goes camping with ones he loves

JUNE 11, 2012 BY ADMIN



dream foundation
Giving Life to Final Dreams

在晚期階段，家人與至愛...

身體上緊密接觸

餵食、如廁、轉移、交通接載、沖涼、穿衣、吸痰、
床上轉身、步行等等....

情緒及感情上緊密依賴

彼此的溝通、思想的交流及身體語言的理解



盡情享受生活，

同時做好兩手準備

- 準備的三個層面

認知

情緒

行為

及早準備的好處

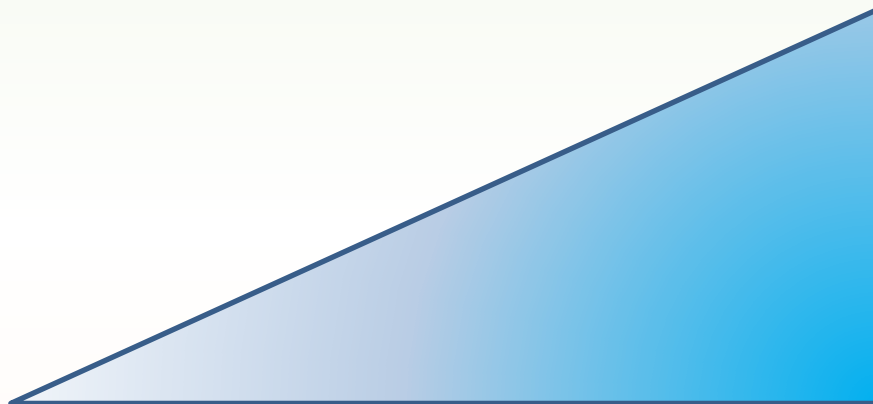
複雜性哀傷

較抑鬱

較多焦慮

睡眠問題

較多不愉快回憶



照顧過程中
得到滿足

希望

較少焦慮

如何為生命晚期作準備？

關注自己的需要

接受較長時間的照顧

了解關於疾病的資訊

認知上的預備

行為的適應

情感的表達



生命的主題/主體

- 愛
 - 感恩
 - 寬恕
 - 再見
-
- 身份
 - 信仰
 - 生活
 - 未圓的關係



• 100位晚期癌症病人的心願

1. 心靈平安，與上帝/造物主共處
(74% & 71%)

2. 祈禱 (62% & 61%)

3. 有家人陪伴(57% & 61%)

4. 不受痛苦折磨 (54% & 60%)

5. 不負累家人(48% & 49%)

6. 有可信任的醫護團隊44% & 45%)

7. 保持幽默(41% & 37%)

8. 協助家人為自己的死亡作準備
(40% & 49%)

9. 與生命中重要的人道別(40% & 49%)

10. 能夠幫助別人(36% & 31%)

圓融關係

尋人服務 縫合失散親情

尋人的陪伴，是予您溫暖與安慰，同時讓您獲得一種
如願以償之感。讓您在人生最後一段旅程中，能得
以十年後的尋人服務，您為這世界增添一份
陽光，讓您的尋人服務與親友更添一份人文化關懷。

查詢詳情請電
2339 6222
2339 6223
2339 6224
2339 6225



麥全的故事：



Fai Ng added 2 new photos

Yesterday at 8:42am · 6

請各位朋友幫忙分享一下，我朋友，麥全47歲，住油蔴地，黃埔區，有了末期癌症(黑色素瘤)時間無多.....但好想見返D好姊妹，麥光(男)，麥雄(男)，麥小玉(女)，麥本(男)，希望你們可以見到呢個個個打比區全54896101但而家係聯合醫院，但好想係人生最後的路之親朋到你們一圍。



圓融關係—生命五金句

- 我愛你
- 多謝你
- 請原諒我
- 我原諒你
- 再見，請好好生活



安寧照顧的未來—社區參與

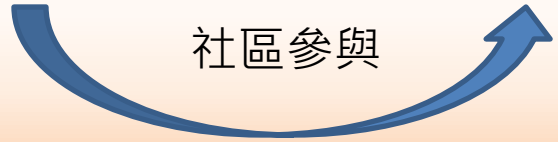


專業團隊的全人照顧



安寧照顧...與我們每一
個人都有密切關係

社區參與



安寧照顧的未來—社區參與

- 鼓勵家人、朋友、義工參與安寧照顧，與專業照顧團隊互相配合
- 增加整個社區對安寧照顧的認識和關注





Dying Matters, 2009年在英國成立的聯盟，會員超過30,000，目的旨在鼓勵並幫助人們談論安寧照顧及死亡相關的話題





it takes a village
death awareness week scotland
9-15 may 2016

(...) 如果養育一個小孩子需要一條村的人力，
那麼支援受晚期疾病影響的家庭同樣需要一
條村的人力 (...)

共建關愛社區



Compassionate Communities

...because death and dying is everyone's business

(...) 好鄰居伙伴計劃動員社區資源，包括鄰居朋友，支援受晚期疾病影響的家庭生活上的各種需要 (...)



Good Neighbour Partnership

Social and practical support for people living with palliative care needs



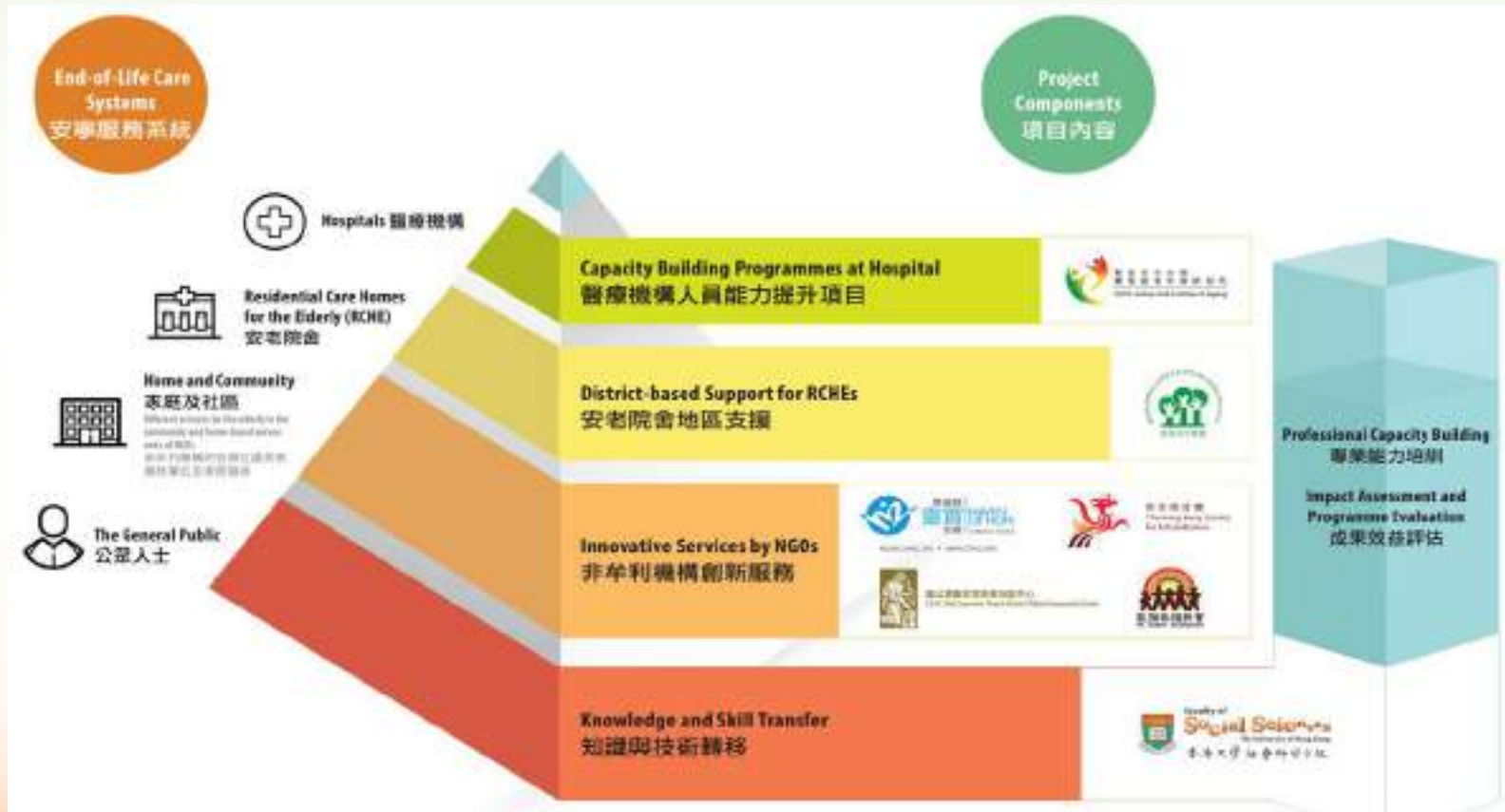


Delivering hope through beauty.



2015年4月維也納的
European Association
for Palliative Care
(EAPC) World
Congress舉行

賽馬會安寧頌計劃



社區合作伙伴



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation



聖公會聖匠堂地區服務中心
St. James' Settlement



服務機構	服務地區	計劃名稱	聯絡電話
香港復康會	灣仔區及港島東區	「安晴·生命彩虹」 社區安寧照顧計劃	2549 7744
聖雅各福群會	港島區	「安·好」居家寧養服務	2831 3258
聖公會聖匠堂 地區服務中心	屯門、元朗及天水圍	「安寧在家」居家照顧支援服務	2242 2000
香港老年學會	九龍區安老院舍	「安寧在院舍」計劃	2775 5756
基督教靈實協會		安居晚晴照顧計劃	2703 3000

其他社區服務機構



服務機構	聯絡電話
香港防癌會	3921 3821
癌協服務中心	中環：3667 3000 黃大仙：3656 0800 天水圍：3919 7000
東華三院 圓滿人生服務	2884 2033
善寧會	2868 1211
贐明會	2361 6606

醫管局轄下的病人資源中心

港島區

	聯絡電話		聯絡電話
瑪麗醫院病人資源中心	2255 4343	葛量洪醫院病人資源中心	2518 6201
瑪麗醫院癌症病人關顧支援組	2255 3900	東華三院馮堯敬醫院 長者健康資源中心	2855 6236
律敦治醫院健康資源中心	2291 2511	黃竹坑醫院病人資源中心	2873 7276
東華東院病人資源中心	2162 6035	東華醫院病人資源中心	2589 8369
東區尤德夫人那打素醫院 那打素社區及病人資源中心	2595 6342	東區尤德夫人那打素醫院 癌症病人資源中心	2595 4165

醫管局轄下的病人資源中心

九龍區

明愛醫院病人資源中心	3408 7993	廣華醫院健康促進中心	3517 6190
九龍醫院病人資源中心	3129 6662	香港佛教醫院病人資源中心	2339 6111
伊利沙伯醫院病人資源中心	3605 6434	伊利沙伯醫院 癌症病人資源中心	3506 5393
聖母醫院社區健康中心	2354 2254	基督教聯合醫院健康資源中心	3949 4746
東華三院黃大仙醫院 陳淨錦病人資源中心	3517 3662	基督教聯合醫院 癌症病人資源中心	3949 3756

醫管局轄下的病人資源中心

新界區

瑪嘉烈醫院社區健康資源中心	2990 3363	瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心	2990 2498
仁濟醫院病人資源中心	2417 8074	將軍澳醫院健康資源中心	2208 1259
靈實醫院社區及健康資源中心	2703 8381	沙田醫院健康資源中心	2636 7749
威爾斯親王醫院健康資源中心	2632 3158	白普理寧養中心	2636 0163
威爾斯親王醫院 癌症病人資源中心	2632 4030	雅麗氏何妙齡那打素醫院 健康資源中心	2689 2062
北區醫院健康資源中心	2683 7516	博愛醫院社區健康中心	2486 8402
屯門醫院社區服務中心	2468 6167	屯門醫院癌症病人資源中心	2468 5045

醫管局轄下的十間寧養中心



用音樂替我說句話...讓內心代我回答



我要怎去走最後這一段路
勞碌了大半生 在餘下的時間
到底堅持抵抗 還是安靜和平地離去
感受生命 時間的流逝
坦言接受了這個事實 雖然內心還有一點害怕

累了一輩子 我想笑著走 想用所有時間來感受快樂
想盡情任性地活 不再畏首畏尾
想擁抱更多的快樂 與我愛的人 享受著這一點幸福的時光
誰說分離一定要悲傷地過
躺在床上的我 每天想著今天要活出那一種快樂
製造什麼愉快的回憶


你 又會如何選擇呢?



微笑着...

走下去



A photograph of two young children, likely of African descent, kneeling on a sandy surface. They are both wearing light-colored, sleeveless tops and are clapping their hands. The background is a blurred outdoor setting with a concrete path and a sandy area.

謝謝

陳麗雲教授

Email: cecichan@hku.hk

馮曉青博士

Email: candyhcf@hku.hk